



Stoikisme dalam Mengatasi Perilaku Agresif Siswa

Victor Novianto⁽¹⁾, Feryda Indriyanti Putri⁽²⁾

¹Universitas PGRI Yogyakarta, Indonesia ²SMAN 1 Bandongan, Indonesia

¹victor@upy.ac.id, ²feryda@gmail.com

Abstract

This study aims to determine how stoicism overcome the aggressive behavior of students of SMA Negeri 1 Bandongan and how the Harmony of stoicism with the teachings of Islam in overcoming the aggressive behavior of students of SMA Negeri 1 Bandongan. This research uses descriptive-analysis method with qualitative approach and literature review as the main reference source. The results and discussion in this study found there are four (4) main ideas of Stoicism whose values in life are very close to the reality of life and can be used to overcome aggressive behavior in students at SMA Negeri 1 Bandongan, namely (1) dichotomy of control, (2) premeditatio malorum, (3) amor fati, and (4) memento mori. In addition, based on searches in various literatures, several stoicism philosophical teachings were obtained that have similar concepts to Islamic religious teachings, especially those related to the term happiness of life, namely amor fati and gratitude, qona'ah and a sense of sufficiency. patience and emotional control, sunnatullah and live in nature as well as apatheia and asceticism.

Keywords: Stoicism; Aggressive Behavior

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Stoikisme mengatasi perilaku agresif siswa SMA Negeri 1 Bandongan dan bagaimana keselarasan hubungan Stoikisme dengan ajaran agama Islam dalam mengatasi perilaku agresif siswa SMA Negeri 1 Bandongan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif-analisis dengan pendekatan kualitatif serta kajian pustaka sebagai sumber rujukan utamanya. Hasil dan pembahasan dalam penelitian ini menemukan ada empat (4) pokok pikiran Stoikisme yang nilai-nilai dalam kehidupannya sangat dekat dengan realitas kehidupan dan dapat digunakan untuk mengatasi perilaku agresif pada siswa di SMA Negeri 1 Bandongan, yaitu (1) dikotomi kendali, (2) premeditatio malorum, (3) amor fati, dan (4) memento mori. Selain itu, berdasarkan penelusuran di berbagai literatur diperoleh beberapa ajaran filsafat Stoikisme yang memiliki kesamaan konsep dengan ajaran agama Islam khususnya yang berhubungan dengan tema kebahagiaan hidup, yaitu amor fati dan syukur, qona'ah dan rasa cukup. sabar dan pengendalian emosi, sunnatullah dan hidup secara nature serta apatheia dan zuhud.

Kata Kunci: Stoikisme; Perilaku Agresif

Received : 07-04-2025

; Revised: 30-04-2025

; Accepted: 05-05-2025

© ENTITA: Jurnal Pendidikan Ilmu

<https://doi.org/10.19105/ejpis.v1i.19160>

Pengetahuan Sosial dan Ilmu-Ilmu Sosial

Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia



Pendahuluan

Siswa SMA adalah individu yang sedang mengalami masa remaja akhir (late adolescence) berada pada usia 15 sampai 18 tahun. Sedangkan masa remaja dimulai kira-kira usia 10 tahun dan berakhir antara usia 18 sampai 22 tahun. Masa remaja merupakan salah satu periode dalam rentangan kehidupan manusia, di mana individu meninggalkan masa anak-anaknya dan mulai memasuki masa dewasa. Oleh karena itu, periode remaja dapat dikatakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa atau bisa dikatakan periode rentangan antara masa anak-anak ke masa dewasa. Dalam masa ini individu mengalami banyak tantangan dalam perkembangannya, baik dari dalam diri maupun dari luar diri terutama lingkungan sosial.

Dalam fase perkembangan, remaja mengalami banyak tantangan dalam menjalani kehidupannya, baik dalam diri maupun di luar diri terutama di lingkungan sosial. Tantangan dari dalam diri seperti perubahan fisik yang sangat menonjol yang memerlukan penyesuaian agar tidak timbul kesulitan bagi remaja itu sendiri. Tantangan dari lingkungan misalnya perlakuan dari orang tua dan orang dewasa lainnya tidak yang terkadang memperlakukan remaja sebagai anak-anak dan pada saat lain menuntut remaja itu bertingkahtaku sebagai orang dewasa. Dengan demikian timbulnya perilaku-perilaku yang kurang baik pada kondisi tertentu perilaku tersebut dapat mengganggu orang lain.

Perilaku negatif yang ditunjukkan remaja tersebut adalah perilaku agresif, yaitu tindakan yang dilakukan secara sengaja pada individu lain sehingga mengakibatkan sakit fisik dan psikis pada individu lain. Agresif adalah perilaku seseorang yang menyebabkan luka fisik atau luka psikologis pada orang lain atau mengakibatkan kerusakan pada benda. Bentuk perilaku agresif bisa menyebabkan terjadinya perilaku menyimpang di kalangan siswa, seperti menyontek, berbohong, membolos, terlambat sekolah, tawuran antar pelajar, bentrokan, vandalisme, merokok, balapan liar, mabok-mabokan, pengeroyokan, dan sebagainya (Safitri, 2019). Kematangan emosi pada remaja cenderung belum stabil, sering meledak-ledak, dan sulit dikontrol. Hal ini disebabkan oleh tidak terpenuhinya tuntutan mereka, misal terjadinya perkelahian atau tawuran remaja. Ini juga disebabkan karena remaja belum bisa mengontrol emosi dan mereka ingin melampiaskan kemarahan mereka. Padahal belum tentu masalah yang menyebabkan tawuran tersebut adalah masalah besar, kebanyakan masalah yang timbul hanya karena saling ejek dan kesalahpahaman, dan dari hal tersebut mulai memancing amarah dan terjadi tindakan agresif.

Menurut Kartono, faktor yang menjadi penyebab terjadinya perilaku agresif pada remaja yaitu faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal tersebut meliputi frustrasi, gangguan berfikir dan intelegensi remaja, serta gangguan perasaan atau emosional pada remaja. Sedangkan faktor eksternal meliputi faktor keluarga atau teman sebaya, faktor sekolah, dan faktor lingkungan (Linda Yani & Retnowuni, 2019). Kecenderungan perilaku agresif pada remaja terjadi karena berbagai hal yang melatarbelakangi dan diperoleh remaja saat berinteraksi dengan lingkungannya. Hasil interaksi yang berupa informasi yang akhirnya terbentuk menjadi pengetahuan yang diyakini remaja. Tempat interaksi yang pertama bagi remaja adalah keluarga. Seperti yang dikemukakan oleh Gertrude Jaeger (1977) bahwa peranan agen sosialisasi dalam sistem keluarga pada tahap awal sangat besar karena anak sepenuhnya berada dalam lingkungan keluarganya terutama orang tuanya sendiri (Solihat, 2005). Di tengah keluarga anak mengenal makna cinta dan kasih sayang, simpati, loyalitas, ideologi, bimbingan, dan pendidikan. Keluarga memberikan pengaruh dan pembentukan watak dan kepribadian anak serta menjadi unit terkecil yang memberikan pondasi primer bagi perkembangan anak. Baik buruknya struktur keluarga akan berdampak pada perkembangan jiwa dan jasmani pada anak.

Salah satu cara untuk mengatasi perilaku agresif siswa SMA adalah dengan menerapkan Stoikisme. Stoikisme adalah filsafat kuno yang menekankan pada penerimaan, keberanian, dan kemandirian. Stoikisme menekankan pada pemahaman bahwa satu-satunya hal yang dapat dikendalikan adalah perilaku dan pikiran seseorang, sementara hal-hal lain di luar kendali manusia harus diterima dengan lapang dada. Konsep ini juga dikenal sebagai prinsip "Kontrol Internal", di mana individu belajar untuk fokus pada hal-hal yang dapat mereka kontrol, sementara hal-hal di luar kendali mereka harus diterima. Selain konsep kontrol, Stoikisme juga menekankan pada pentingnya hidup dalam kesederhanaan dan penerimaan. Stoikisme mengajarkan bahwa kesenangan dan kemewahan hanya sementara dan tidak membawa kebahagiaan yang sejati, dan bahwa kebahagiaan sejati hanya dapat ditemukan melalui kehidupan yang sederhana dan penerimaan terhadap keadaan. Stoikisme juga menekankan pada pentingnya mengembangkan etika yang kuat dan mengambil tanggung jawab atas tindakan mereka. Stoikisme mengajarkan bahwa individu harus bertanggung jawab atas tindakan mereka dan mempertimbangkan konsekuensi tindakan mereka pada orang lain.

Konsep Stoikisme memiliki prinsip utama yaitu "hidup selaras dengan alam" yang lebih mengedepankan nalar atau rasionalitas. Islam sangat menghargai peran akal seperti

ajaran Stoikisme. Akal dalam agama Islam sangat berperan dalam menambah kadar keimanan seseorang dan salah satu langkah untuk mendapatkan ketenangan jiwa. Keselarasan Stoikisme dengan ajaran Islam lainnya mengenai pengendalian emosi negatif untuk mengatasi perilaku agresif siswa adalah jika dalam Stoikisme ada *amor fati*, maka Islam memiliki sikap syukur (Syarifuddin et al., 2021).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti melakukan penelitian terkait dengan bagaimana Stoikisme mengatasi perilaku agresif siswa SMA Negeri 1 Bandongan dan bagaimana keselarasan hubungan Stoikisme dengan ajaran agama Islam dalam mengatasi perilaku agresif siswa SMA Negeri 1 Bandongan.. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana Stoikisme mengatasi perilaku agresif siswa SMA Negeri 1 Bandongan dan bagaimana keselarasan hubungan Stoikisme dengan ajaran agama Islam dalam mengatasi perilaku agresif siswa SMA Negeri 1 Bandongan.

Metode

Metode penelitian merupakan proses keilmuan guna memperoleh pengetahuan secara sistematis. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analisis. Penelitian kualitatif ini berfokus pada kajian studi pustaka (*library research*). Sumber kepustakaan yang digunakan adalah sumber primer berupa kitab suci Al-Qur'an dan literatur ilmiah terkait stoikisme, sedangkan sumber sekunder ialah literatur-literatur yang bersumber dari jurnal, skripsi, dan semua tulisan yang berkaitan dengan objek materi tulisan ini. Selanjutnya dilakukan analisis terhadap data-data kepustakaan guna menarik kesimpulan dan memberikan gambaran yang jelas serta teratur tentang teks dan naskah yang menjadi objek kajian (Syarifuddin et al., 2021).

Hasil dan Pembahasan

A. Sejarah dan Pengertian Stoikisme

Menurut Tinambunan (2015), filsafat Yunani mendapati era kejayaan pada masa Plato dan Aristoteles. Dua tokoh ini berpengaruh besar terhadap perkembangan filsafat pada periode selanjutnya. Ajaran Stoikisme pertama kali dibawa oleh Zeno dari Cizio tepatnya di pulau Siprus 333 SM-263 SM. Zeno mulai mempelajari filsafat pada sebuah akademi yang didirikan Plato pada tahun 300 SM. Selanjutnya Zeno mendirikan sebuah akademi miliknya sendiri yang diberi nama Stoa.

Stoikisme merupakan pemikiran yang dikembangkan dari Plato dan Aristoteles, namun menurut penulis perbedaan keduanya terletak pada pembagian objek kajian. Plato dan Socrates membagi filsafat kepada empat bagian, yaitu: logika, etika, fisika, dan metafisika, Sedangkan Stoikisme hanya membagi pada tiga bagian, yaitu: logika, etika dan fisika; metafisika termasuk dalam fisika (Rahman et al., 2022).

Menurut Colish (1987), istilah Stoikisme tidak terlepas dari ajaran dan ruang lingkup yang mengelilinginya. Pada awalnya ajaran Stoa diperkenalkan Zeno kepada murid-muridnya dalam diskusi di sebuah teras depan bangunan, karena itulah alirannya disebut Stoa atau Stoa poikile (tiang-tiang penopang teras dengan cat warna-warni). Sebagai aliran filsafat klasik, Stoikisme tidak berhenti pada uraian dan wacana teoritis, akan tetapi Stoikisme adalah sebuah perilaku hidup dalam memahami esensi dunia, manusia, dan kebenaran (Rahman et al., 2022).

B. Konsep Perilaku Agresif Siswa

1. Pengertian Agresif

Agresif berasal dari kata “agresi”. Agresi dapat didefinisikan sebagai perilaku atau kecenderungan perilaku yang diniati untuk menyakiti orang lain, baik secara fisik, verbal, maupun psikologis. Agresif menurut Robert Baron adalah tingkah laku yang ditunjukkan untuk melukai dan memecakakan individu lain yang tidak menginginkan datangnya tingkah laku tersebut (Koeswara, 1998). Atkinson & Hilgard menjelaskan agresi adalah perilaku yang secara sengaja bermaksud melukai orang lain (secara fisik dan verbal dan menghancurkan harta benda) (Atkinson, 2008).

Menurut Sofyan S. Willis jika dipandang dari definisi operasional agresi adalah hasil dari proses kemarahan yang memuncak, sedangkan dari definisi motivasional perbuatan agresif adalah perbuatan yang bertujuan untuk menyakiti orang lain (Sofyan S Willis, 2011). Selanjutnya Moore dan Fine mengatakan bahwa agresif sebagai tingkah laku kekerasan secara fisik ataupun secara verbal terhadap individu lain atau terhadap objek-objek (Koeswara, 1998).

Berdasarkan pendapat sejumlah ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa agresivitas pada siswa merupakan perilaku yang ditunjukkan siswa yang dimaksudkan untuk melukai, menyakiti, atau merugikan orang lain, baik secara verbal, fisik, maupun merusak harta benda yang dapat menyebabkan luka fisik maupun psikis pada orang lain dalam hal ini orang lain yang dimaksud adalah guru, teman di sekolah, dan orang-orang di sekitarnya.

2. Aspek-aspek Agresif

Tergolong agresi atau tidaknya suatu perilaku yang ditampilkan oleh individu dilihat dari aspek perilaku yang ditampilkan tersebut. Atkinson & Hilgard (2008) menjelaskan tiga aspek perilaku agresi yang sering timbul pada diri individu, yaitu.

a. Aspek fisik

Individu cenderung menggunakan kekerasan fisik dalam melampiaskan kemarahan dan emosi yang muncul dari dalam diri dan itu ditujukan kepada individu lain yang dianggap tidak menyenangkan atau mengadi sumber dari memarahan/emosi.

b. Aspek verbal

Aspek ini ditunjukkan individu dalam bentuk pelaksanaan atau ucapan terhadap individu lain yang dianggap tidak menyenangkan. Wujud perilaku yang ditampilkan dari aspek ini adalah seperti cacian, makian, umpatan, dan perilaku yang terkesan menyudutkan terhadap individu lain, sehingga berakibat pada luka psikis individu yang menjadi sasaran.

c. Merusak atau menghancurkan harta benda milik orang lain

Aspek ini diwujudkan dalam bentuk pengerusakan harta benda milik individu lain dan secara tidak langsung melukai individu yang menjadi korban dalam bentuk kerugian dan trauma psikologis (Atkinson, 2008).

Jadi dapat dipahami bahwa agresivitas pada diri individu dapat diidentifikasi berdasarkan perilaku yang ditunjukkan ketika berinteraksi dengan individu lain, yaitu perilaku yang membahayakan dengan bermaksud melukai atau menyakiti individu lain baik itu secara fisik, verbal maupun psikis.

3. Jenis-jenis Agresif

Dapat dipahami bahwa agresi bukan hanya sebatas perilaku yang bersifat fisik melainkan juga berupa agresi verbal yang ditunjukkan dalam bentuk ucapan kata-kata yang mengganggu atau merusak individu lain secara fisik maupun psikis.

Menurut Berkowitz (Koeswara, 1998) membedakan agresi dalam dua (2) macam, yaitu.

a. Agresi instrumental

Merupakan agresi yang dilakukan oleh organisme atau individu sebagai alat atau cara mencapai tujuan tertentu.

b. Agresi benci

Merupakan agresi yang dilakukan semata-mata sebagai pelampiasan keinginan untuk melukai atau menyakitim agresi tanpa tujuan selain untuk menimbulkan efek kerusakan, kesakitan, atau kematian pada sasaran atau korbannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa agresivitas juga dapat ditunjukkan dalam bentuk emosi tinggi dan agresi instrumental yang diindikasikan berbeda sebagai sarana untuk mencapai tujuan di samping kejahatan.

Faktor-faktor Penyebab Agresif

Menurut Andi Mapiere (2000) faktor-faktor yang menjadi penyebab agresif meliputi,

- a. Kondisi pribadi remaja yaitu kelainan yang dibawa sejak lahir baik fisik maupun psikis, lemahnya kontrol diri terhadap pengaruh lingkungan, kurang mampu menyesuaikan diri terhadap pengaruh lingkungan, kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan kurangnya dasar keagamaan.
- b. Lingkungan rumah dan keluarga yang kurang memberikan kasih sayang dan perhatian orang tua sehingga remaja mencarinya dalam kelompok sebayanya, kurangnya komunikasi sesama anggota keluarga, status ekonomi keluarga yang rendah, ada penolakan dari ayah maupun ibu, serta keluarga yang kurang harmonis.
- c. Lingkungan masyarakat yang kurang sehat, seperti kurangnya fasilitas pendidikan pada masyarakat, kurangnya pengawasan terhadap remaja serta pengaruh norma-norma baru yang ada di luar.
- d. Lingkungan sekolah, seperti kurangnya fasilitas pendidikan sebagai tempat penyaluran bakat dan minat remaja, kurangnya perhatian guru, tata cara disiplin yang terlalu kaku atau norma-norma pendidikan yang kurang diterapkan (Andi Mappiare, 2000).

4. Stoikisme dalam Mengatasi Perilaku Agresif Siswa SMA Negeri 1 Bandungan

Siswa SMA Negeri 1 Bandungan 947 siswa yang terdiri dari 357 siswa laki- laki dan 590 siswa perempuan. Mereka dari berbagai latar belakang keluarga dan lingkungan masyarakat yang kompleks. Dari hasil observasi dan wawancara dengan guru BK di SMA Negeri 1 Bandungan, hampir 30% atau 283 siswa SMA Negeri 1 Bandungan dari keluarga yang kurang ideal seperti keluarga broken home, kurang kasih sayang, tinggal dengan keluarga lain seperti kakek dan neneknya, ekonomi keluarga kurang mampu sehingga siswa membantu perekonomian dengan bekerja sambil, mendapat perlakuan yang berbeda dari orang tua, dan lain sebagainya. Selain itu teman bergaul dan lingkungan masyarakat

juga mempengaruhi kepribadiannya, seperti mereka berteman dengan preman, pemabuk, pemakai narkoba dan lain sebagainya serta lingkungan masyarakat yang kurang baik untuk tumbuh kembangnya. Kecanggihan teknologi juga mempengaruhi perilaku agresif mereka, 60% handphone (HP) yang mereka miliki digunakan untuk scroll media sosial dan bermain game online sehingga secara sadar atau tidak sadar dari apa yang mereka lakukan juga memberikan dampak dalam menciptakan perilaku agresif mereka.

Secara sederhana, Stoikisme dapat dimaknai sebagai aliran filsafat yang membantu untuk mengembangkan diri dengan tetap hidup sederhana, santai, dan lebih bahagia dengan kehidupannya. Dapat dikatakan bahwa konsepnya adalah panduan praktis untuk mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan melalui fokus diri, refleksi diri, dan antisipasi diri. Karena itulah Stoikisme dinilai sebagai solusi gaya hidup sehat masa kini, dan banyak dipakai sebagai psikoterapi bagi pasien depresi.

Dengan aliran filsafat ini kita diajak untuk belajar hidup tenang dalam situasi sulit yang tidak terduga. Supaya bisa tenang, dibutuhkan cara berpikir logis, realistis tetapi juga antisipatif, kemampuan mengontrol emosi negatif, menerima keadaan yang tidak bisa diubah dan hanya mengubah apa yang berada dalam kendali kita. Intinya tujuan utama dari Stoikisme yaitu penguasaan diri. Dengan menguasai diri dengan baik, seseorang cenderung tahan banting, lebih tenang, dan memiliki emosi yang stabil. Karena pada prinsipnya filsafat ini lebih menekankan hidup ke dalam dua bagian yang disebut dengan dikotomi kendali. Bagian pertama yaitu dimensi internal, yang berisi segala sesuatu yang berada dalam kendali penuh pada diri kita, misalnya tujuan kita, keinginan kita, pertimbangan kita, persepsi kita, serta segala sesuatu yang berasal dari tindakan kita sendiri. Kemudian bagian kedua yaitu dimensi eksternal, yaitu berisi segala sesuatu yang berada diluar kendali diri kita, misalnya bencana alam, kondisi saat lahir, pendapat orang lain, dan apa yang orang lain pikirkan.

Mereka yang menerapkan Stoikisme berprinsip untuk tidak berusaha mengendalikan apa-apa yang berada di luar kendali diri manusia. Sebab semakin berusaha mengendalikan dimensi eksternal, kita akan semakin merasa frustrasi, kecewa, bahkan patah hati. Oleh sebab itu, kita harus fokus pada hal-hal yang masih bisa dikendalikan pada diri masing-masing serta maksimalkan potensi yang dimiliki dengan memanfaatkan kesempatan yang bisa diambil.

Menurut Ihsanul Fikri, ada empat (4) pokok pikiran Stoikisme yang nilai-nilai dalam kehidupannya sangat dekat dengan realitas kehidupan (Fikri, 2022). Keempat pokok pikiran

tersebut dapat digunakan untuk mengatasi perilaku agresif siswa di SMA Negeri 1 Bandongan, yaitu.

a. Dikotomi kendali

Dikotomi kendali merupakan ide utama dan yang paling mendasar dalam filsafat Stoikisme serta yang paling mudah dipahami. Secara sederhana, dikotomi dapat digambarkan sebagai berikut “dimana yang di dalam kendali adalah pikiran dan pilihan tindakan, selebihnya ada di luar kendali kita”.

Ryan Holiday, praktisi Stoikisme dan penulis buku *The Daily Stoikisme* mencoba mengekspresikan inti dari dikotomi kendali. Menurutnya, kita tidak dapat mengendalikan apa dan bagaimana sesuatu terjadi, yang bisa kita kendalikan adalah bagaimana kita beraksi terhadap apa yang terjadi.

b. Premeditatio malorum

Premeditatio malorum adalah istilah Latin untuk menyebut "mengkontemplasikan derita". Sebuah teknik psikologis yang akan membantu kita lebih siap secara mental untuk menghadapi kenyataan yang tidak selalu menyenangkan dan di saat yang sama membantu kita untuk bersyukur apabila hal atau peristiwa yang dikontemplasikan ternyata tidak menjadi kenyataan. Selain itu juga akan membantu kita sungguh-sungguh 'menikmati' kehidupan saat ini. Karena kita menyadari bahwa kemalangan dan penderitaan bisa datang kapan saja.

Seneca, salah satu tokoh Stoikisme pernah mengatakan “Apapun yang bisa terjadi kapan saja, bisa terjadi hari ini”. Dengan mengkontemplasikan derita atau kegagalan yang kita terima, kita akan lebih siap menghadapinya.

c. Amor fati

Amor fati berarti mencintai takdir, maksudnya ada banyak hal di dunia ini yang tidak bisa kita ubah dan cara terbaik untuk menghadapinya adalah dengan menerima atau mencintai takdir tersebut.

Menerima takdir bukan hal yang mudah karena ego di dalam diri kita akan selalu ingin mengubah sesuatu sesuai apa yang kita inginkan. Keinginan ini, oleh psikolog Albert Ellis, disebut dengan "musturbation", yaitu keinginan yang akut bahwa hal ini harus begini, hal itu harus begitu dan seterusnya. Jika hal tersebut tidak sesuai kenyataan, pada akhirnya kita hanya akan berandai- andai dan terjebak dalam fatamorgana itu.

Padahal Epitectus yang merupakan seorang budak dan hidup dalam penderitaan tidak pernah menyesali jalan hidupnya. Bahkan tokoh Stoikisme ini berkata: "Jangan menuntut peristiwa terjadi sesuai keinginanmu, tetapi justru inginkanlah agar hidup terjadi seperti apa adanya, dan jalanmu akan baik adanya."

d. Memento mori

Fakta bahwa itu kita akan mati adalah kebenaran yang diyakini semua orang. Begitu juga fakta bahwa masa lalu yang penuh penyesalan tidak dapat diubah. Memento mori akan membawa kita kembali ke masa sekarang. Fakta bahwa kita hidup di masa kini, bukan di masa lalu ataupun masa depan.

Dalam hal ini Filsuf Seneca mengatakan, bahwa "Manusia kehilangan siang hari karena mengharapkan malam, dan kehilangan malam hari karena takut akan fajar."

Memento mori adalah sebuah ekspresi yang menggambarkan waktu kematian dengan sangat jelas: "Hodie mihi, cras tibi. Hari ini aku, besok kamu". Sehingga seharusnya kita fokus terhadap apa yang penting dan bernilai di masa sekarang.

5. Keselarasan Hubungan Stoikisme dengan Ajaran Agama Islam dalam Mengatasi Perilaku Agresif Siswa SMA Negeri 1 Bandongan

Menurut teori sosiologi, agama dan realitas sosial mempunyai hubungan saling mempengaruhi dan saling bergantung terhadap semua faktor yang membentuk struktur sosial di masyarakat (Annas, 2019). Terkadang pada satu kondisi, realitas sosial mengalami benturan terhadap nilai-nilai keagamaan sehingga berdampak terhadap pemahaman dan tingkah laku manusia. Oleh karena itu, teori konsensus hendak menelaah integrasi nilai yang terjadi di tengah masyarakat. Konsensus sendiri adalah konsep yang bertujuan untuk menemukan kesepakatan yang disetujui bersama, baik kelompok maupun individu berdasarkan bukti-bukti ilmiah (Silalahi, 2008).

Berdasarkan penelusuran di berbagai literatur, diperoleh beberapa ajaran filsafat Stoikisme yang memiliki kesamaan konsep dengan ajaran agama Islam khususnya yang berhubungan dengan terma kebahagiaan hidup. Berikut ini adalah tabel korelasi antara ajaran agama Islam dan filsafat Stoikisme berdasarkan hasil elaborasi dari berbagai sumber.

Table 1. Tabel Kolerasi Antar ajaran agama

Ajaran Agama Islam	Stoikisme
Syukur	Amor Fati
Qona'ah	Rasa Cukup
Sabar	Pengendalian Emosi

a. Konsensus antara Amor Fati dan Syukur

Amor fati adalah konsep mencintai setiap kejadian yang dialami manusia, baik sesuatu yang menyenangkan, maupun menyedihkan. Secara sederhana amor fati mengajarkan manusia untuk meraih kebahagiaan dan kebijaksanaan dengan tidak hanya sekedar menerima, akan tetapi mencintai semua kejadian yang dialami manusia. Hal ini terlihat dari ungkapan Epictetus:

“Jangan menuntut peristiwa terjadi sesuai keinginanmu, tetapi inginkan hidup terjadi apa adanya, dan jalanmu akan baik adanya.”

Konsep kebahagiaan yang ditawarkan filsafat Stoikisme ini memiliki keselarasan terhadap konsep syukur dalam terminologi Al-Qur'an sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya. Terlihat dari uraian Al-Qur'an berikut ini.

... وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّيَ غَنِيٌّ كَرِيمٌ

Artinya: "...Dan barangsiapa yang bersyukur maka sesungguhnya dia bersyukur untuk (kebaikan) dirinya sendiri dan barangsiapa yang ingkar, maka sesungguhnya Tuhanku Maha Kaya lagi Maha Mulia."

Imam Al-Qurthubi menerangkan ayat di atas bahwa dengan bersyukur seseorang akan memperoleh kebahagiaan, kesempurnaan, serta tambahan nikmat. Syukur akan menjaga nikmat yang telah ada sebagaimana nikmat yang telah hilang kembali (Firdaus, 2019).

Konsensus antara Qona'ah dan Rasa Cukup. Rasa cukup bukan hal yang asing dalam ajaran Islam. Banyak ayat Al- Qur'an yang menjelaskan pentingnya rasa cukup bagi manusia dalam menjalani kehidupan. Hal ini tergambar dalam firman Allah sebagai berikut.

... فَإِذَا وَجَبَتْ جُنُوبُهَا فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطِعُوا الْقَانِعِ وَالْمُعْتَرَّ كَذَلِكَ سَخَّرْنَا لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: "...maka makanlah sebahagiannya dan beri makanlah orang yang rela dengan apa yang ada padanya (yang tidak meminta-minta) dan orang yang meminta. Demikianlah Kami telah menundukkan unta-unta itu kepada kamu, mudah-mudahan kamu bersyukur."

Kata لَقَانِعٍ dalam pandangan Sya'rawi adalah orang miskin, tapi tidak mau meminta-minta. sedangkan عَثْرُمٌ لَأٌ adalah orang miskin yang suka meminta- minta. Kata قَانِعٍ لَأٌ merupakan suatu implementasi dari sikap qanâ'ah, yaitu selalu merasa cukup dan ridha atas pemberian

Allah SWT. Setiap seorang hamba yang mempunyai sikap qanâ'ah akan terhindar dari sebuah pengharapan balasan, dan dihindarkan pula dari keinginan memiliki barang orang lain, terlebih lagi untuk meminta-minta. Oleh karena itu, sifat orang yang qanâ'ah yaitu mampu menahan diri dari keinginan dan harapan yang berlebihan, sehingga ia selalu merasa cukup dan ridha terhadap nikmat yang dimilikinya (Sholihat, 2018).

Epictetus seorang filsuf menyampaikan sebuah adagium: "Jika kamu hidup selaras dengan alam, kamu tidak akan pernah menjadi miskin." Sederhananya bisa dipahami bahwa manusia yang hidup berdasarkan akal sehatnya, tidak akan merasa kekurangan dalam arti selalu merasa cukup. Ungkapan Epictetus tersebut menunjukkan bahwa ketika manusia hidup selaras dengan alam, maka mereka hidup berdasarkan nalar yang sehat.

Pengetahuan yang manusia peroleh dari akal sehat mampu menuntunnya untuk bijak dalam menyikapi segala hal dalam hidup, seperti harta, pangkat dan semua hal-hal duniawi. Stoikisme menjelaskan bahwa kekayaan adalah sesuatu yang berada di luar kendali manusia, oleh karena itu memiliki rasa cukup dan kesadaran diri merupakan faktor penting dalam meraih kebahagiaan yang hakiki. Dari penjelasan ini terlihat bahwa antara Al-Qur'an dan Stoikisme memiliki kesamaan konsep terkait pentingnya rasa cukup dalam meraih kebahagiaan hidup.

b. Konsensus antara Sabar dan Pengendalian Emosi

Salah satu prinsip dari ajaran Stoikisme adalah hidup bebas dari emosi negatif, menjalani hidup damai dan hidup mengasah kebajikan (virtue) yaitu: kebijaksanaan, keadilan, keberanian, dan pengendalian diri (Syarifuddin et al., 2021). Henry Manampiring di dalam bukunya filosofi teras menyebutkan diantara langkah dalam mengendalikan emosi negatif adalah dikotomi kendali, yakni membagi setiap hal kepada apa yang bisa dikendalikan manusia dan tidak bisa dikendalikan manusia. Menurut Stoikisme kebahagiaan yang sejati bersumber dari hati, sehingga manusia tidak akan bisa mendapatkan kebahagiaan jika hanya mengandalkan sesuatu yang tidak dapat dikendalikannya sebab tidak rasional. Seperti: opini dan sikap orang lain, popularitas, kekayaan, dan lainnya (Manampiring, 2019). Konsep di atas memiliki kesamaan dengan konsep sabar dalam manajemen emosi yang disebutkan dalam Al-Qur'an. Hal ini tersurat dalam surah Al-Baqarah 155-156 sebagai berikut.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar."

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun".

Pada ayat 155 Quraish Shihab menjelaskan bahwa ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan (bahan makanan) merupakan ujian dari Allah SWT untuk menguji kesabaran manusia. Aidh Al-Qarni dalam tafsir *Muyassar* menerangkan bahwa dengan musibah dan kesulitan tersebut, mampu melatih manusia untuk menjadi umat yang bermental kuat, berjiwa tabah, kokoh keyakinan, tahan menghadapi ujian dan cobaan. Merekalah orang-orang yang mendapat kabar gembira dari Allah sebagai buah dari kesabarannya.

Imam Qurthubi memberikan penjelasan pada ayat 156 terkait kata musibah. Dalam tafsirnya beliau memaknai musibah adalah segala sesuatu yang menimpa seorang mukmin. Kata musibah sering kali merujuk kepada suatu kejadian yang tidak baik dan tidak dikehendaki. Sebab itu ketika seorang mukmin ditimpa musibah, Islam menganjurkan untuk mengucapkan kalimat *Inna lillaahi wa inna ilaihi ra'jiun* serta merenungi maknanya bahwa apapun yang ada dunia ini adalah kepunyaan Allah SWT. Jika demikian, dia (manusia) telah memasrahkan apa saja sesuai dengan kehendak-Nya. Namun Allah Maha Bijaksana, sehingga segala tindakan-Nya pasti berbuah kebaikan dan tentunya ada hikmah di balik ujian dan musibah tersebut (Raihanah, 2016). Dari penjelasan ini terlihat bagaimana Al-Qur'an dan Stoikisme memiliki keselarasan terkait langkah dalam mengendalikan emosi negatif. Namun langkah yang diberikan Al-Qur'an bukan saja petunjuk mengatasi kesulitan dan kesedihan semata, tetapi juga petunjuk menuju jalan kebahagiaan duniawi dan ukhrawi.

c. Konsensus antara Sunnatullah dan Hidup secara Nature

Konsep hidup selaras dengan mekanika alam (nature) juga memiliki kesamaan terhadap konsep sunnatullah (Thalib, 2015). Stoikisme mengajarkan bahwa hukum alam menentukan keteraturan segala sesuatu dan mengarahkan sesuatu ke tujuan yang hakiki (Reza A.A Wattimena, 2007). Setiap manusia yang memegang prinsip ini, akan hidup sesuai dan sejalan dengan akal sehatnya sehingga mampu membimbingnya untuk membedakan al-haqq dan al-bathil. Dalam Islam kehidupan yang selalu berorientasi kepada kebaikan adalah

sunnatullah, sebagaimana termaktub dalam Al-Qur'an surah Al-Qashash ayat 77 sebagai berikut.

وَأَتَّبِعْ فِي مِمَّا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

Artinya: "Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan."

Pada dasarnya banyak kemiripan konsep antara Al-Qur'an dan filsafat Stoikisme terkait hakikat kebahagiaan. Sebab, Al-Qur'an adalah petunjuk yang mendorong manusia untuk menggunakan akal sehatnya, terlihat pada kalimat afala tatafakkarun, afala ta'qilun, afala yatadabbarun, yang semua itu adalah jargon Al-Qur'an terkait betapa pentingnya penggunaan akal. Filsafat memprioritaskan akal sebagai metode dalam memperoleh kebenaran memiliki titik temu dengan Al-Qur'an yang mendorong pentingnya penggunaan akal (Azhar, 2018).

Selain penjelasan di atas, dalam Stoikisme ada istilah Apatheia yang berarti mampu mencapai kedamaian batin dengan terbebas dari emosi. Sedangkan dalam Islam ada istilah Zuhud atau Tasawuf yang berarti menghindarkan diri dari menghasrati keduniaan sehingga melalaikannya dari ibadah kepada Allah. Bagi seorang zahid, di hatinya tiada lain kecuali Allah SWT. Zuhud sarat dengan nilai-nilai teologis dan berorientasi pada kebahagiaan moral spiritual. Keduanya memiliki persamaan yaitu memandang bahwasanya kebahagiaan dapat tercapai melalui keselarasan antara manusia dengan Tuhan atau Logos. Maka dari itu, kebahagiaan tidak dilihat hanya pada sesuatu yang eksternal, namun kebahagiaan berada dalam aspek internal manusia, kedamaian jiwa serta keharmonisan dengan Tuhan dan alam semesta. Konsep Apatheia dalam Stoikisme dan Zuhud dalam Islam, memiliki persamaan melalui latihan mendisiplinkan diri pada aspek internal manusia dengan mendidik jiwa menjadi lebih baik, memiliki karakter unggul sehingga mengajarkan manusia agar tidak mudah rapuh dalam menghadapi semua tantangan realitas hidup selama di dunia, sehingga mampu membentuk seseorang untuk menjunjung tinggi keagungan serta hakikat moral (Shadiq, 2019).

Kesimpulan

Ajaran Stoikisme pertama kali dibawa oleh Zeno dari Cizio tepatnya di pulau Siprus 333 SM-263 SM. Zeno mulai mempelajari filsafat pada sebuah akademi yang didirikan Plato pada tahun 300 SM. Stoikisme merupakan pemikiran yang dikembangkan dari Plato dan Aristoteles yang membagi pada tiga bagian, yaitu: logika, etika dan fisika. Stoikisme merupakan sebuah perilaku hidup dalam memahami esensi dunia, manusia, dan kebenaran.

Stoikisme dapat dimaknai sebagai aliran filsafat yang membantu untuk mengembangkan diri dengan tetap hidup sederhana, santai, dan lebih bahagia dengan kehidupannya. Dapat dikatakan bahwa konsepnya adalah panduan praktis untuk mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan melalui fokus diri, refleksi diri, dan antisipasi diri. Mereka yang menerapkan Stoikisme berprinsip untuk tidak berusaha mengendalikan apa-apa yang berada di luar kendali diri manusia. Sebab semakin berusaha mengendalikan dimensi eksternal, kita akan semakin merasa frustrasi, kecewa, bahkan patah hati. Oleh sebab itu, kita harus fokus pada hal-hal yang masih bisa dikendalikan pada diri masing-masing serta maksimalkan potensi yang dimiliki dengan memanfaatkan kesempatan yang bisa diambil. Ada empat (4) pokok pikiran Stoikisme yang nilai-nilai dalam kehidupannya sangat dekat dengan realitas kehidupan dan dapat digunakan untuk mengatasi perilaku agresif pada siswa di SMA Negeri 1 Bandongan, yaitu (1) dikotomi kendali, (2) *premeditatio malorum*, (3) *amor fati*, dan (4) *memento mori*.

Berdasarkan penelusuran di berbagai literatur, diperoleh beberapa ajaran filsafat Stoikisme yang memiliki kesamaan konsep dengan ajaran agama Islam khususnya yang berhubungan dengan terma kebahagiaan hidup, yaitu *amor fati* dan syukur, *qona'ah* dan rasa cukup. sabar dan pengendalian emosi, *sunnatullah* dan hidup secara nature serta *apatheia* dan *zuhud*. Pada dasarnya banyak kemiripan konsep antara Al-Qur'an dan filsafat Stoikisme terkait hakikat kebahagiaan. Sebab, Al-Qur'an adalah petunjuk yang mendorong manusia untuk menggunakan akal sehatnya, terlihat pada kalimat *afala tatafakkarun*, *afala ta'qilun*, *afala yatadabbarun*, yang semua itu adalah jargon Al-Qur'an terkait betapa pentingnya penggunaan akal. Filsafat memprioritaskan akal sebagai metode dalam memperoleh kebenaran memiliki titik temu dengan Al-Qur'an yang mendorong pentingnya penggunaan akal.

Saran

Mengingat nilai-nilai dalam ajaran Stoikisme memiliki kedekatan dengan realitas kehidupan dan selaras dengan nilai-nilai pendidikan karakter, maka disarankan agar guru dan tenaga pendidik di SMA Negeri 1 Bandongan mulai mengintegrasikan prinsip-prinsip Stoikisme, seperti dikotomi kendali, premeditatio malorum, amor fati, dan memento mori, dalam proses pembelajaran, bimbingan konseling, serta kegiatan pengembangan diri siswa. Hal ini dapat membantu mengurangi perilaku agresif dan menumbuhkan kesadaran diri, pengendalian emosi, dan sikap tanggung jawab.

Titik temu antara Stoikisme dan ajaran Islam dalam hal penggunaan akal sehat, pengendalian diri, dan makna kebahagiaan sejati, maka disarankan agar pendekatan pembelajaran yang dikembangkan di sekolah menggabungkan dimensi rasional (filsafat) dan spiritual (agama) secara seimbang. Hal ini dapat membentuk pribadi siswa yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga tangguh secara emosional dan spiritual.

Berdasarkan prinsip Stoikisme yang menekankan refleksi diri dan kesadaran terhadap keterbatasan manusia, sekolah disarankan untuk membuat modul atau kegiatan rutin yang mendukung praktik refleksi harian, journaling, atau mindfulness. Ini dapat menjadi media untuk melatih siswa mengenali pikiran dan emosinya, serta mengasah kepekaan terhadap kondisi sekitarnya.

Diperlukan penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi lebih dalam bagaimana nilai-nilai Stoikisme dan ajaran Islam tentang kebahagiaan dapat diintegrasikan secara operasional dalam kurikulum pendidikan, khususnya pendidikan agama, filsafat, dan bimbingan konseling. Hal ini untuk memperkuat pendekatan pendidikan holistik yang berakar pada nilai kearifan dan moral.

Referensi

- Andi Mappiare. (2000). Psikologi Remaja. Usaha Nasional.
- Annas, M. . & A. S. (2019). Pemikiran Kebahagiaan dalam Tamadun Yunani Klasik 470 S.M-529 M.: Satu Analisis Ringkas.
<https://Peradaban.Um.Edu.My/Index.Php/PERADABAN/Article/View/19815>, 12(1).
- Atkinson, R. L. dan A. I. C. dan H. E. R. (2008). Pengantar Psikologi (Kedelapan). Erlangga.
- Azhar, A. R. T. S. (2018). Titik Temu Antara Islam Dan Filsafat. JURNAL YAQZHAN: Analisis Filsafat, Agama Dan Kemanusiaan, 4(1). <https://doi.org/10.24235/jy.v4i1.3193>

- Fikri, I. (2022, June 6). Stoikisme: 4 Ajaran yang Membawa Ketentraman Dalam Hidup. <https://www.babad.id/wacana/pr-3643538064/stoikisme-4-ajaran-yang-membawa-ketentraman-dalam-hidup>.
- Firdaus. (2019). Sukur Alhamdulillah. *Jurnal Mimbar*, 1(20), 26–34. Koeswara. (1998). *Agresi Manusia*. Erasco.
- Linda Yani, A., & Retnowuni, A. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Agresif pada Remaja yang Tinggal di Pesantren. *Journal of Holistic Nursing Science*, 6(1), 36–43. <https://doi.org/10.31603/nursing.v6i1.2406>
- Manampiring, H. (2019). *Filosofi Teras*. Penerbit Buku Kompas.
- Rahman, T., Pertiwi, L., & Batubara, A. (2022). Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme. *Jurnal Riset Agama*, 2(3), 151–165. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i3.19326>
- Raihanah. (2016). KONSEP SABAR DALAM ALQURAN Raihanah. *Tarbiyah Islamiyah*, 6(1), 40–51.
- Reza A.A Wattimena. (2007). Antara Keutamaan Dan Kepantasan Adam Smith Dan Filsafat Stoa. *Melintas*, 23(2), 213–237.
- Safitri, A. E. & V. N. (2019). Implementasi Pendidikan Karakter pada Pembelajaran IPS di Madrasah Tsanawiyah. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jipsindo/article/view/24328/pdf>, 6(1).
- Shadiq, A. J. (2019). Sikap Asketis Dalam Filsafat Stoisisme Dan Tasawwuf (Studi Komparatif Konsep Apatheia Dengan Zuhud). UIN Sunan Kalijaga .
- Sholihat, E. (2018). Qana'ah dalam Perspektif Al-Qur'an. Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta.
- Silalahi, U. (2008). Rekonsiliasi Sosial : Satu Kerangka Analisis dari Teori Konsensus. In *Jurnal Administrasi Publik* (Vol. 5, Issue 2, pp. 193–208). journal.unpar.ac.id/index.php/JAP/article/download/1568/1507
- Sofyan S Willis. (2011). *Remaja dan Masalahnya Mengupas Berbagai Bentuk Kenakalan Remaja, Narkoba, Free Sex, dan Pemecahannya*. Alfabeta.
- Solihat, M. (2005). 155839-ID-komunikasi-orang-tua-dan-pembentukan-kep. *Jurnal Mediator*, 06, 307–312.
- Syarifuddin, A., Firtri, H. U., & Mayasari, A. (2021). Konsep Stoisisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(2), 99–104.

Thalib, M. D. (2015). Takdir Dan Sunnatullah (Suatu Kajian Tafsir Maudhu'i). *AL- ISHLAH: Jurnal Pendidikan Islam*, 13(1), 28–38.
<http://ejurnal.iainpare.ac.id/index.php/alislah/article/view/486>.